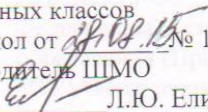




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17

РАССМОТРЕНО
на ШМО учителей
начальных классов
протокол от 31.08.18 № 1
руководитель ШМО

Л.Ю. Елисеева

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета протокол от 31.08.18 №1
председатель педагогического совета
 Н.А. Жемчугова


Рабочая программа

по физической культуре
(наименование учебного предмета/курса)

для 1-4 классов

I уровень

(уровень образования/класс)

основного общего образования

Срок реализации 4 года

(срок реализации программы)

Программу составили
учителя начальных классов
Скворцова М.С., Псарёва А.А.,
Широкова М.М., Елисеева Л.Ю.,
Короткова Л.А., Полторыхина Н.О.,
Семенихина Н.А.

Узловая
2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования»).
3. Примерная основная образовательная программа начального образования (одобрена Федеральным УМО по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
5. Авторская программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, автор В. И.Лях. –М: Просвещение, 2011г
6. Положение о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ, составленных на основе ФГОС НОО «Утверждено решением педагогического совета от 31.08.2015 протокол № 1»
7. Учебный план МБОУ СОШ № 17

Общая характеристика курса

Предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих **задач**:

- *укрепление* здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонне физической подготовленности учащихся;
- *развитие* жизненно важных навыков и умений, формирование опыта двигательной деятельности;
- *овладение* общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- *воспитание* познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Программа направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 1-4 классе отводится 3 часа в неделю, 405 часов в год соответственно, в 1 классе 99 часов, 2-4 классы по 102 часа. Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяют на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Структура и содержание программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в соответствующих учебных разделах: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, которые

представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта и общеразвивающими упражнениями с различной функциональной направленностью.

Результаты освоения учебного предмета

Результатом освоения учебного предмета физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения и комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые

упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Распределение учебного времени на разделы программы

№	Разделы и темы	Всего часов	Классы			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	24	6	6	6	6
2	Способы физкультурной деятельности	21	3	6	6	6
3	Физическое совершенствование:	360	90	90	90	90
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12	3	3	3	3
	Лёгкая атлетика	96	24	24	24	24
	Гимнастика с основами акробатики	84	21	21	21	21
	Лыжные гонки	48	12	12	12	12
	Подвижные и спортивные игры	120	30	30	30	30
	Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы				
4	Итого	405	99	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

Знания о физической культуре (6ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. **Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.** Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности(3ч)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. **Выполнение простейших закаливающих процедур.**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (90ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; строевые действия в шеренге и колонне; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение строевых команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); **седы** (на пятках, углом); **упражнения в группировке;** группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); **перекаты** назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке вверх-вниз лицом и спиной к опоре, по канату; **по наклонной гимнастической скамейке** в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня перемахом правой и левой ногой, ползание и переползание по-пластунски, **преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания.**

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; повороты на 90°, ходьба по рейке гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом в сторону.

Общеразвивающие упражнения: без предметов (основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении). С предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой и гимнастической скакалкой, с набивными мячами (0,5кг).

Общеразвивающие упражнений на материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; **ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.**

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Знания о гимнастике: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена при занятиях гимнастикой.

Легкоатлетические упражнения (24ч)

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения: обычный; с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); с высоким подниманием бедра; прыжками и ускорением; из разных исходных положений и с разным положением рук; коротким, средним и длинным шагом; с чередованием с ходьбой; с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5м; равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15м

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах, с поворотами вправо и влево, на 90°), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее (высота до 30см), с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 304 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами двумя руками из-за головы, от груди из положения стоя.

Метание: малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3-4м.

Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжные гонки (12ч)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Упражнения на материале лыжных гонок:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры(30ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; **игровые задания с использованием строевых упражнений** типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в цель», «Метко в цель».

На материале «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») **по неподвижному мячу** с места, с одного-двух шагов; по мячу, **катящемуся** навстречу; **подвижные игры** типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля, передача, **броски и ведение мяча** индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. **Подвижные игры:** «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», « У кого меньше мячей». «Школа мяча», « Мяч в корзину» «Попади в обруч».

Знания о подвижных и спортивных играх: название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно- силовые качества).

2 класс

Знания о физической культуре (6ч)

История развития физической культуры и первых соревнований. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений. **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.** Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**

Способы физкультурной деятельности(6ч)

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).**

Физическое совершенствование (90ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. **Комплексы упражнений на развитие физических качеств.**

Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организующие команды и приемы: Размыкание и смыкание приставными шагами, команда « На два (четыре) шага разомкнись»; перестроение по два в шеренге и в колонне; передвижение в колонне по одному с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», повороты кругом с разделением по команде « Кругом! Раз-два».

Акробатические упражнения: кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекааты;. **Висы и упоры:** упражнения в висах стоя и лёжа в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на «коне», гимнастической скамейке. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.**

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание и перелезание: **передвижение по наклонной гимнастической скамейке** в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастического «коня», лазание по шесту.

Равновесие: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения: 3 позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевального шага с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения: без предметов (основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении). С предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой и гимнастической скакалкой, с набивными мячами (0,5кг).

Общеразвивающие упражнений на развитие физических качеств:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Знания о гимнастике: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Легкоатлетические упражнения (24ч)

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Бег: обычный; с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); **с высоким подниманием бедра; прыжками и ускорением; из разных исходных положений** и с разным положением рук; коротким, средним и длинным шагом; В чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки; **челночный бег** 3x5м; равномерный, медленный бег до 4 мин; кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость « Смена сторон», « Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 20м.

Прыжки: на одной, на двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, на 180°, по разметкам, в длину с места; в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70см; с высоты до 40см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки через стволы деревьев, земельные возвышенности, в парах, преодоление естественных препятствий.

Броски: большого набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: двумя руками от груди вперёд-вверх и снизу вперёд- вверх из положения стоя.

Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и на заданное расстояние, **в горизонтальную и вертикальную цель** (2x2) с расстояния 4-5м; на дальность отскока от пола и от стены.

Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. **Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.**

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжная подготовка (12ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах скользящий шаг с палками. Передвижение до 1,5км.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в низкой стойке.

Подъемы «лесенкой».

Торможение «плугом».

Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами.

Упражнения на развитие физических качеств:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры(30ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Конники-спортсмены», «Отгадай чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Исправь осанку», «Пустое место», «Салки-ноги от земли», «Зеркало», «Быстро встать в колонну», «Парашютисты», «Альпинисты», «Копна-тропиночка-кочка». Эстафеты «Верёвочка по ногам», с обручем.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Быстро шагай», «Кто быстрее встанет в круг», «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробьишки», «Волк во рву», «Вызов номеров», «Шишки, жёлуди, орехи», «Заяц без дома», «Мышеловка», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Быстро шагай».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: « Знак качества», « Лисёнок-медвежонок», « Кто быстрее», « Быстрый лыжник», «слалом на санках», « Не задень», « Подними предмет».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры « Гонка мячей, « Метко в цель, « Слалом с мячом».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста правым и левым боком, бег спиной вперёд, остановка в шаге и прыжком ведение мяча на месте, по прямой по дуге. С остановкой по сигналу. **Подвижные игры:** «Брось — поймай», « Передача мяча в колоннах», « Мяч соседу», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», « У кого меньше мячей». «Школа мяча», « Мяч в корзину» «Попади в обруч».

Знания о подвижных и спортивных играх: название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно- силовые качества).

3 класс

Знания о физической культуре (6ч)

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. **Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.** Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. **Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.**

Способы физкультурной деятельности(6ч)

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. **Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития основных физических качеств.** **Проведение оздоровительных занятий в режиме дня**

(утренняя гимнастика, физкультминутки). Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Физическое совершенствование (90ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч).

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд: команда «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «На первый второй рассчитаться», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «противоходом», «змейкой».

Акробатические упражнения: упражнения в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа на спине; комбинации из освоенных элементов.

Висы и упоры: упражнения в висах стоя и лёжа в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на «коне», гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Лазание и перелезание: лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе подтягиваясь руками, перелезание через гимнастического «коня», лазание по шесту.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед.

Танцевальные упражнения: шаги галопом в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Общеразвивающие упражнения: без предметов (основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении). С предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой и гимнастической скакалкой, с набивными мячами (1кг).

Общеразвивающие упражнений на развитие физических качеств:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на

расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Знания о гимнастике: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Легкая атлетика (24ч)

Ходьба: обычная с изменением длины и частоты шагов, с перешагивание через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препятствий.

Бег: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег до 5 мин. Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковой сигнал. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением от 20 до 30м.

Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. **Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.**

Броски: большого набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками из-за головы, от груди вперед-вверх и снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. **Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).**

Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5м.

Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств.

Сюжетно-ролевые подвижные игры, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в

максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжная подготовка (12ч)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в высокой и низкой стойке.

Подъемы «ёлочкой».

Торможение «упором».

Передвижение до 2 км

Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами.

Упражнений на развитие физических качеств:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры(30ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Правильно-неправильно», «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше»; «Двенадцать палочек», «Запрещённое движение», «Поезд», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг», «Забегалы».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыг», «Защита укреплений», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка», «Салки с ленточкой», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Круговая охота», «Капитаны».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Не задень», «Подними предмет». «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с

ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини- баскетбол», «Варианты игры в футбол».

Знания о подвижных и спортивных играх: название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно - силовые качества).

4 класс

Знания о физической культуре (6ч).

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа). Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности(6ч)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Выполнение простейших закаливающих процедур. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование(90ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч).

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики (21ч)

Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда « на два (четыре) шага разомкнись!»

Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекат стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. **Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.**

Опорный прыжок : с разбега через гимнастического козла— с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Перелезание через бревно, гимнастического коня. Лазание по канату в три приёма. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности

Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика (24ч)

Ходьба: Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Бег: **беговые упражнения** с изменением длины и частоты шагов, **с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений, с высоким подниманием бедра**, приставными шагами, правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег до 8 мин. Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковой сигнал. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением от 40 до 60м. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. **Высокий старт с последующим ускорением. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.**

Прыжковые упражнения: **Прыжки на заданную длину** по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); **в высоту** с бокового разбега; многоскоки, **спрыгивания и запрыгивания**. Эстафеты и игры с прыжками. **Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров,**

прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Броски: набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шагом на дальность и заданное расстояние.

Метание: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м.

Знания о лёгкой атлетике: понятие эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств.

Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжные гонки (12ч)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход.

Повороты переступанием в движении.

Спуски с пологих склонах.

Подъемы «лесенкой» и «ёлочкой».

Торможение «плугом» и «упором».

Прохождение дистанции до 2,5 км

Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами.

Упражнений на развитие физических качеств:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры(30ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). **Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.**

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Подвижная цель», «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. «Не задень», «Подними предмет». «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

«Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу». «Снайперы», «Перестрелка», «Борьба за мяч».

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). **Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.**

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». **Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

1 класс

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре (6ч)	
<p><u>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</u> <u>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</u> Возникновение физической культуры у древних людей. Режим дня и личная гигиена.</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы) Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p>
Раздел 2: Способы физкультурной деятельности (3ч)	
<p><u>Самостоятельные занятия.</u> <u>Составление режима дня.</u> <u>Выполнение простейших закаливающих процедур.</u> <u>Самостоятельные игры и развлечения.</u> <u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</u></p>	<p>Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>
Раздел 3: Физическое совершенствование (90ч)	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)</i>	
<p><u>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</u> <u>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</u></p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполнять упражнения, входящие в комплексы</p>

	<p>упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p>Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека</p> <p>Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)	
<p>Гимнастика с основами акробатики (21ч)</p> <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; строевые действия в шеренге и колонне; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение строевых команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке: группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: <i>Лазание и перелезание:</i> лазание по гимнастической стенке вверх-вниз лицом и спиной к опоре; <u>по</u></p>	<p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называть основные исходные положения.</p> <p>Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно;</p>

<p><u>наклонной гимнастической скамейке</u> в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, ползание и переползание по-пластунски, <u>преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания.</u></p> <p><i>Равновесие:</i> стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; повороты на 90°, ходьба по рейке гимнастической скамейке.</p> <p><i>Танцевальные упражнения:</i> шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом в сторону.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов (основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении). С предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой и гимнастической скакалкой, с набивными мячами (0,5кг)).</p> <p>Общеразвивающие упражнений на материале гимнастики с основами акробатики</p> <p><u>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</u></p> <p><u>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко</u></p>	<p>группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития равновесия</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Описывать состав и содержания общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их</p>
--	---

<p><u>изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</u></p> <p><u>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</u></p> <p><u>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические</u></p>	<p>выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.</p> <p>Характеризовать координацию движения как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>
--	--

<p><u>палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</u></p> <p>Знания о гимнастике: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена при занятиях гимнастикой.</p>	
<p><i>Легкоатлетические упражнения (24ч)</i></p> <p><i>Ходьба:</i> обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> обычный; с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); <u>с высоким подниманием бедра; прыжками и ускорением;</u> из разных исходных положений и с разным положением рук; коротким, средним и длинным шагом; с чередованием с ходьбой; с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5м; равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересечённой</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</p> <p>легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма)</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируя и его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)</p> <p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития</p>

местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15м

Прыжковые упражнения: **на месте** (на одной, на двух ногах, с поворотами вправо и влево, на 90°), **с продвижением** вперед и назад, левым и правым боком, **в длину и высоту** с места; **запрыгивание** на горку из матов и **спрыгивание** с нее (высота до 30см), с разбега (место отталкивание не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3,4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Броски: большого мяча (0,5 кг) **на дальность разными способами** двумя руками из-за головы, от груди из положения стоя.

Метание: малого мяча с места **на дальность** из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние, в горизонтальную и **вертикальную цель** (2х2) с расстояния 3-4м.

Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетике:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной

координационных и скоростных качеств

Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.

Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.

Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.

Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.

Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.

Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.

Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Характеризовать координацию движения как физическое качество человека.

Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений.

Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение.

Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения

Характеризовать быстроту как физическое качество

<p>скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	<p>человека.</p> <p>Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p>
---	--

<p>Лыжные гонки (12ч) Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением. Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. Упражнения на материале лыжных гонок : <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития основных физических качеств</p> <p>Овладеть техникой безопасности во время занятий лыжной подготовкой</p> <p>Характеризовать координацию движения как физическое качество человека. Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры(30ч) На материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2;</p>	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности,</p>

<p>игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в цель», «Метко в цель».</p> <p>На материале «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: <u>удар</u> внутренней стороной стопы («щечкой») <u>по неподвижному мячу</u> с места, с одного-двух шагов; <u>по мячу, катящемуся навстречу;</u> <u>подвижные игры</u> типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля, передача, <u>броски и ведение мяча</u> индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. <u>Подвижные игры:</u> «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей». «Школа мяча», «Мяч в корзину» «Попади в обруч».</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Знания о подвижных и спортивных играх: название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества).</p>	<p>уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щечкой»).</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега.</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</p> <p>Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях</p> <p>.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Применять общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p>
--	---

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре (6ч)	
<p><u>История развития физической культуры и первых соревнований.</u> Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. <u>Закаливание организма,</u> его значение в укреплении здоровья человека.</p>	<p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Изучить историю о зарождении древних Олимпийских игр Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека. Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Излагать правила закаливания обтиранием.</p>
Раздел 2: Способы физкультурной деятельности(3ч)	
<p><u>Самостоятельные занятия.</u> <u>Составление режима дня.</u> <u>Выполнение простейших закаливающих процедур.</u> <u>Самостоятельные игры и развлечения.</u> <u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</u></p>	<p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу) Объяснять пользу подвижных игр. Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации) Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p>
Раздел: физическое совершенствование (90ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)	
<p><u>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</u></p>	<p>Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p>

<u>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</u>	Отбирать и выполнять физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)</i>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики (21ч)</i> <u>Организующие команды и приемы:</u> Размыкание и смыкание приставными шагами, команда «На два (четыре) шага разомкнись»; перестроение по два в шеренге и в колонне; передвижение в колонне по одному с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два».</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> <u>кувырок вперед;</u> стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Висы и упоры:</i> упражнения в висах стоя и лёжа в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на «коне», гимнастической скамейке.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i></p> <p><i>Лазание и перелезание:</i> <u>передвижение по наклонной гимнастической скамейке</u> в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическую скамейку,</p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Выполнять фигурную маршировку.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения кувырок вперед.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p>Выполнять упражнения в висах и упорах</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития</p>

<p>гимнастического « коня», лазание по шесту.</p> <p><i>Равновесие:</i> стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения: 3 позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевального шага с ходьбой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов (основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении). С предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой и гимнастической скакалкой, с набивными мячами (0,5кг).</p> <p>Общеразвивающие упражнений на материале гимнастики с основами акробатики</p> <p><u>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полуприсяды на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</u></p> <p><u>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко</u></p>	<p>равновесия</p> <p>Освоить технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p> <p>Описать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p> <p>Характеризовать координацию движения как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической</p>
---	--

<p><u>изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</u></p> <p><u>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</u></p> <p><u>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические</u></p>	<p>ПОДГОТОВКЕ</p>
--	-------------------

<p><u>палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</u></p> <p>Знания о гимнастике: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена при занятиях гимнастикой.</p>	<p>Знать название снарядов и гимнастических элементов.</p> <p>Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями.</p> <p>Соблюдать правила личной гигиены при занятиях гимнастикой</p>
<p>Легкоатлетические упражнения (24ч)</p> <p>Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p>Беговые упражнения: обычный; с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); с высоким подниманием бедра; прыжками и ускорением; из разных исходных положений и с разным положением рук; коротким, средним и длинным шагом; с чередованием с ходьбой; с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5м; равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересечённой</p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма)</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</p>

местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15 м

Прыжковые упражнения: **на месте** (на одной, на двух ногах, с поворотами вправо и влево, на 90°), **с продвижением** вперед и назад, левым и правым боком, **в длину и высоту** с места; **запрыгивание** на горку из матов и **спрыгивание** с нее (высота до 30 см), с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3,4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Броски: большого мяча (0,5 кг) **на дальность разными способами** двумя руками из-за головы, от груди из положения стоя.

Метание: малого мяча с места **на дальность** из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние, в горизонтальную и **вертикальную цель** (2x2) с расстояния 3-4 м.

Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной

Знать основные названия метательных снарядов прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Изучить понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость

Описать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и **составлять** комбинации из числа разученных упражнений

Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

Выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств

Характеризовать координацию движения как физическое качество человека.

Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений.

Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать

<p>скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	<p>их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения</p> <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>
<p>Лыжные гонки (12ч)</p> <p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах скользящий шаг с палками.</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p>	<p>Выполнять передвижения на лыжах</p> <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в низкой стойке лыжника.</p> <p>Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Выполнять подъёмы «лесенкой».</p>

<p>Спуски в низкой стойке. Подъемы «лесенкой». Торможение « плугом». Передвижение до 1,5км Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Упражнения на материале лыжных гонок : <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>Изучить основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Соблюдать правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой.</p> <p>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств Выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений Характеризовать координацию движения как физическое качество человека. Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения</p>
<p>Подвижные и спортивные игры(30ч) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Конники-спортсмены», « Отгадай чей голосок», « Что изменилось», « Посадка картофеля», « Исправь осанку», « Пустое место», « Салки-ноги от земли», « Зеркало», « Быстро встать в колонну», « Парашутисты», « Альпинисты», « Копна-тропиночка-кочка». Эстафеты « Верёвочка по ногами», с обручем.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Быстро шагай», «Кто</p>	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>

<p>быстрее встанет в круг», « Прыжки по кочкам», « Прыгающие воробьишки», « Волк во рву», « Вызов номеров», «Шишки, жёлуди, орехи», « Заяц без дома», « Мышеловка», « Метко в цель», «Бегуны и метатели», « Быстро шагай».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: « Знак качества», « Лисёнок-медвежонок», « Кто быстрее», « Быстрый лыжник», «слалом на санках», « Не задень», « Подними предмет».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, остановка катящегося мяча</p> <p>Подвижные игры « Гонка мячей, « Метко в цель, « Слалом с мячом».</p> <p><u>Баскетбол:</u> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста правым и левым боком, бег спиной вперёд, остановка в шаге и прыжком ведение мяча на месте, по прямой по дуге. С остановкой по сигналу.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Брось — поймай», « Передача мяча в колоннах», « Мяч соседу», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», « У кого меньше мячей». «Школа мяча», « Мяч в корзину» «Попади в обруч».</p> <p>Народные подвижные игры</p> <p>Знания о подвижных и спортивных играх: название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.</p>	<p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.</p> <p>Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять ведение мяча, стоя на месте по прямой по дуге.</p> <p>Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Играть в баскетбол, футбол по упрощённым правилам</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Отбирать физические упражнения для индивидуальных</p>
---	---

<p>Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества).</p>	<p>занятий по развитию физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Применять общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p>
--	--

3 класс

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (6ч)	
<p>Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью.</p> <p><u>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</u></p> <p>Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)..</p> <p>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p>	<p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>Оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p> <p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс.</p> <p>Характеризовать основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах</p> <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Выполнять правила проведения закаливающих процедур и соблюдать требования безопасности при их проведении.</p>
Раздел 2: Способы физкультурной деятельности(3ч)	
<p><u>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Выполнение комплексов</u></p>	<p>Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические</p>

<p><u>упражнений для формирования правильной осанки развития основных физических качеств.</u> <u>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки).</u></p>	<p>наблюдения за динамикой показателей. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Раздел 3: Физическое совершенствование (90ч)</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</i></p>	
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки</p>
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (87ч)</i></p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики (21ч)</i> <u>Организующие команды и приёмы.</u> команда «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «На первый второй рассчитаться», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «противоходом», «змейкой».</p>	<p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p>

<p>Акробатические упражнения: упражнения в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа на спине; комбинации из освоенных элементов.</p> <p>. Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Опорный прыжок : с разбега через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Перелезания через бревно, гимнастического коня. Лазание по канату в три приёма. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.</p> <p>Танцевальные упражнения: Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> <p>Общеразвивающие упражнений на развитие физических качеств:</p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со</p>	<p>Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p>Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка вперёд и назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка вперёд и назад в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p>Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p>Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка : с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Описывать состав и содержания общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Характеризовать равновесие как физическое качество</p>
---	---

<p>взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на</p>	<p>человека.</p> <p>Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.</p> <p>Характеризовать координацию движения как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>
--	---

<p>носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>	
<p>Легкоатлетические упражнения (24ч) Бег: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, правым и левым боком, с</p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Описывать технику высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой</p>

<p>захлестыванием голени назад. Равномерный бег до 5 мин. Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковой сигнал. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением от 20 до 30м.</p> <p>Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Броски: большого набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками из-за головы, от груди вперед-вверх и снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания..</p> <p>Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5м.</p> <p>Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.</p> <p>Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств: <i>Развитие координации:</i> бег с</p>	<p>и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники высокого старта.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения высокого старта.</p> <p>Выполнять стартовое ускорение из положения высокого старта в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту и в длину с разбега.</p> <p>Выполнять прыжок в высоту и в длину с разбега на максимальный результат.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</p> <p>Знать основные понятия : эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега.</p> <p>Изучить влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований.</p> <p>Описать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составлять комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств</p> <p>Характеризовать координацию движения как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения</p> <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать особенности</p>
--	--

<p>изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием</p>	<p>выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>
---	--

<p>ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.</p>	
<p>Лыжные гонки (12ч) Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах попеременный двушажный ход. Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонах.</p> <p>Подъемы «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 2,5 км Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами. Упражнений на развитие физических качеств:</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;</p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику попеременным двушажного хода. Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в высокой и низкой стойке лыжника. Демонстрировать технику поворота переступанием в движении Выполнять торможение «плугом» и «упором» при спуске с пологого склона. Выполнять подъём на лыжах способом «лесенкой» и «ёлочкой».</p> <p>Излагать правила выбора индивидуального лыжного инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Излагать и соблюдать правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Изучить значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами. Характеризовать координацию движения как физическое качество человека. Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>

<p>прохождение тренировочных дистанций.</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры(30ч) На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Подвижная цель», « Пустое место», « Белые медведи», « Прыжки по полоскам», « Волк во рву», « Удочка». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. « Не задень», « Подними предмет». “Быстрый лыжник”, “За мной “ <i>На материале спортивных игр:</i> « Гонка мячей по кругу», « Овладей мячом», « Подвижная цель», « Мяч ловцу» « Снайперы», « Перестрелка», « Борьба за мяч». <i>Футбол:</i> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча. <i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком,</p>	<p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Демонстрировать технику удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча между предметами и обводка предметов. Совершенствовать технику выполнения удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча между предметами и обводка предметов. Играть в футбол по упрощенным правилам Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику броска мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди после ведения и остановки в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в</p>

<p>игра в «Пионербол». Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Народные подвижные игры</p> <p>Знания о подвижных и спортивных играх: название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно- силовые качества).</p> <p>Народные подвижные игры</p> <p>Знания о подвижных и спортивных играх: название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно- силовые качества).</p>	<p>передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>Развивать мышцы рук и ног.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Играть в баскетбол по упрощённым правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в волейбол.</p> <p>Описывать технику подбрасывания, приёма и передачи мяча через сетку.</p> <p>Демонстрировать технику подбрасывания, приёма и передачи мяча через сетку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать мышцы рук и ног.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Играть в волейбол по упрощённым правилам («Пионербол»).</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Применять общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p>
--	---

4 класс

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (6ч)	
<p><u>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа)</u></p> <p><u>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</u></p> <p><u>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных</u></p>	<p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>Оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p>

<p><u>физических качеств.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах).</p>	<p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Характеризовать основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Выполнять правила проведения закаливающих процедур и соблюдать требования безопасности при их проведении.</p>
---	--

Раздел 2: Способы физкультурной деятельности(3ч)

<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Выполнение простейших закаливающих процедур. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>	<p>Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
--	---

Раздел 3: Физическое совершенствование (90ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)

<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p>
---	--

	<p>Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)	
<p>Гимнастика с основами акробатики (21ч)</p> <p>Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «на два (четыре) шага разомкнись!»</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекат стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Опорный прыжок : с разбега через гимнастического козла— с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Перелезания через бревно, гимнастического коня. Лазание по</p>	<p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p>Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка вперед и назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p>Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p>Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка : с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в</p>

<p>канату в три приёма. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения: Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> <p>Общеразвивающие упражнений на развитие физических качеств:</p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в</p>	<p>стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Описывать состав и содержания общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.</p> <p>Характеризовать координацию движения как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>
--	--

себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в

<p>висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>	
<p>Легкоатлетические упражнения (24ч) Ходьба: Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Бег: <u>беговые упражнения</u> с изменением длины и частоты шагов, <u>с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений, с высоким подниманием бедра</u>, приставными шагами, правым и левым боком, с захлёстыванием голени назад. Равномерный бег до 8 мин. Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковой сигнал. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением от 40 до 60м. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. <u>Высокий старт с последующим ускорением.</u> <u>Прыжковые упражнения:</u> <u>Прыжки на заданную длину</u> по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); <u>в высоту</u> с бокового разбега;</p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма) Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Описывать технику высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники высокого старта. Демонстрировать технику выполнения высокого старта. Выполнять стартовое ускорение из положения высокого старта в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту и в длину с разбега. Выполнять прыжок в высоту и в длину с разбега на максимальный результат. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</p> <p>Знать основные понятия : эстафета, команды « старт», «финиш»; темп, длительность бега. Изучить влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований.</p> <p>Описать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составлять комбинации из</p>

<p>многоскоки, <u>спрыгивания и запрыгивания</u>. Эстафеты и игры с прыжками.</p> <p>Броски: набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шагом на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание: метание теннисно мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м</p> <p>Знания о лёгкой атлетике: понятие : эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований. Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств: <i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в</p>	<p>числа разученных упражнений</p> <p>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения для развития физических качеств</p> <p>Характеризовать координацию движения как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения</p> <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>
---	--

режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей:
повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

<p>Лыжные гонки (12ч) Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах попеременный душойный ход. Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонах.</p> <p>Подъемы «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 2,5 км Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами. Упражнений на развитие физических качеств:</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику попеременным душойного хода. Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в высокой и низкой стойке лыжника. Демонстрировать технику поворота переступанием в движении Выполнять торможение «плугом» и «упором» при спуске с пологого склона. Выполнять подъем на лыжах способом «лесенкой» и «ёлочкой».</p> <p>Излагать правила выбора индивидуального лыжного инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Излагать и соблюдать правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Изучить значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами. Характеризовать координацию движения как физическое качество человека. Выделять упражнения для развития координации движения из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития координации движения и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки координации движения Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры(30ч) На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа:</p>	<p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Называть правила подвижных игр и выполнять их в</p>

<p>«Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). <u>Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.</u></p> <p><u>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</u></p> <p>«Подвижная цель», « Пустое место», « Белые медведи», « Прыжки по полоскам», « Волк во рву», « Удочка».</p> <p><u>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</u> « Не задень», « Подними предмет». “Быстрый лыжник”, “За мной “</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p>« Гонка мячей по кругу», « Овладей мячом», « Подвижная цель», « Мяч ловцу» « Снайперы», « Перестрелка», « Борьба за мяч».</p> <p><i>Футбол:</i> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). <u>Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча.</u></p> <p><i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><u>Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча</u> через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». <u>Подвижные игры на материале волейбола.</u></p> <p>Народные подвижные игры</p> <p><i>Знания о подвижных и спортивных играх:</i> название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и</p>	<p>процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в футбол.</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Демонстрировать технику удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча между предметами и обводка предметов.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча между предметами и обводка предметов.</p> <p>Играть в футбол по упрощенным правилам</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди после ведения и остановки;.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди после ведения и остановки в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>Развивать мышцы рук и ног.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Играть в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p>
---	--

<p>безопасность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества).</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в волейбол.</p> <p>Описывать технику подбрасывания, приёма и передачи мяча через сетку.</p> <p>Демонстрировать технику подбрасывания, приёма и передачи мяча через сетку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать мышцы рук и ног.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Играть в волейбол по упрощённым правилам («Пионербол»).</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Применять общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</p>
---	---

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Оценка учебной деятельности младших школьников на уроках физкультуры происходит по показателям знаний, умений и навыков в техники выполнения упражнений, навыков организованного выполнения двигательных действий, навыков правильного поведения в коллективе. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В

остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» недопустима

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				

4 класс

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности .

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				

Учебно - методический комплекс:

- Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: 2015г